

MODUL 3B - LEITFADEN

INNERES KIND / INNERE ERWACHSENE

Dieses Tool eignet sich für emotionale Themen; Themen, die auf der rational-pragmatischen Ebene nicht gelöst werden können; Themen, die nicht "vom Kopf ins Gefühl" kommen; Themen, die sich wiederholen...

Schritt 1 - Erklärung des Tools

"Wir haben alle mehrere Anteile in uns. Zum Beispiel den Anteil des sogenannten Inneren Kindes. Das sind alle Prägungen und Erfahrungen aus unserer Kindheit. Positive wie negative. Die negativen Erfahrungen bündeln sich im Anteil des "verletzten Inneren Kindes". Und nicht alle Aspekte, die wir durch diesen Anteil in uns tragen, dienen uns heute noch. Im Gegenteil: Sie lassen uns klein fühlen. So, als wären wir heute noch das Kind von damals. Diesem Anteil dürfen wir Heilung und Unterstützung bieten. Das geht zum Beispiel durch den Anteil des sogenannten Inneren Erwachsenen. Auch den haben wir alle in uns. Das ist der Anteil, der groß ist, der Lösungen hat, der Verantwortung übernimmt, der Liebe und Trost spendet, der unser Leben bestmöglich steuert.

Mit dieser Übung besänftigen und trösten wir nun dein Inneres Kind und übertragen die Verantwortung für die Situation dem Inneren Erwachsenen. Ok soweit oder hast du Fragen dazu?"

Schritt 2 - Situation annehmen

Du hilfst deinen Coachee, zunächst mal in eine Annahme zu kommen - statt aus dem Widerstand gegen die Situation zu agieren, zum Beispiel:

"Du hast mir ja von deinem Dilemma / dem Thema, das du lösen möchtest, berichtet. Ich seh dich in deiner Unzufriedenheit / deinem Kummer / deiner Wut... Kannst du denn zunächst mal annehmen, dass es gerade so ist wie es ist? Dass all das irgendwie einen Ursprung hat und zu dir gehört? Und dass du selbst einen Anteil an dieser Situation trägst. Und dass du dich - auch mit dieser Situation / Schwäche / Thematik - annehmen darfst? Ich lade dich ein, jetzt wirklich zu fühlen, wie es dir damit geht. Die Situation anzunehmen - und dann gehen wir einen Schritt weiter."

Schritt 3 - Klärung des Ursprungs und der Situation

Du stellst Fragen, um noch mehr zu erfahren, wie es für deine Coachee als Kind gewesen ist. Du willst die Dynamik verstehen, in der sie aufgewachsen ist. Durch die Fragen sieht deine Coachee die Dynamik aus den Augen einer erwachsenen Person und mit Distanz (als Kind saß sie ja immer mittendrin und kannte nichts anderes), zum Beispiel:

Kennst du das vielleicht von ganz früher, dass (du immer alles richtig machen wolltest, du dich verantwortlich gefühlt hast, niemand für dich da war...)

Hast du vielleicht schon ganz früh gespürt, dass (man sich auf dich verlässt, du keine Probleme machen darfst, du die Themen lieber selbst klärst statt jemanden zu fragen...)

Oder hat dir jemand vorgelebt, dass (das der Alltag voller Verpflichtungen ist, man keine Schwäche zeigen darf, Beziehungen nur Streit bedeuten...)

Schritt 4 - Gefühl und Erklärung dazu geben

Du sprichst die Gefühle aus, die deine Coachee als kleines Kind damals hatte. Du erklärst die Dynamik, damit sich deine Coachee gesehen fühlt, zum Beispiel:

"Oh je, das war sicher damals nicht einfach, wenn es so viel Streit gab.

Du hast dich sicher unsicher und allein gefühlt, wenn deine Eltern so oft wegwaren.

Das war sicher überfordernd, dass du auf deine Geschwister aufpassen musstest - du hattest bestimmt oft Angst, dass du was falsch machst..."

Hinweis: Benutze eine einfache Sprache, die auch ein Kind verstehen würde.

MODUL 3B - LEITFADEN

INNERES KIND / INNERE ERWACHSENE

Schritt 5 - Entlastung schaffen / Erlaubnis geben

Du erklärst dem Inneren Kind deines Coachees, dass es niemals falsch war oder einen Fehler gemacht hat. Du sagst die Dinge, die das damalige Kind hätte hören müssen, um entlastet und getröstet zu sein und sich verstanden und geliebt zu fühlen, zum Beispiel:

"Das war alles nicht deine Schuld. Du warst ja noch ein Kind und es war gar nicht deine Aufgabe. Du hast nichts falsch gemacht. Da ist was schief gelaufen, aber das konntest du gar nicht beheben. Es war nicht deine Verantwortung..."

Du kannst hier auch Erlaubnis einbauen für bestimmte Emotionen oder Verhaltensweisen, zum Beispiel:

"Du darfst Fehler machen. Du musst nicht perfekt sein, niemand ist das. Du darfst dich mit all deinen Stärken und Schwächen geliebt fühlen. Es ist ok, nach Hilfe zu fragen. Du darfst deine eigenen Interessen verfolgen..."

Hinweis: Benutze eine einfache Sprache, die auch ein Kind verstehen würde.

Schritt 6 - Problem / Thema an die richtige Instanz geben

Du erklärst deinem Coachee, dass die innere Erwachsene ab nun die Verantwortung übernehmen wird - denn das ist der Anteil, der im heutigen Leben die Verantwortung und Handlung übernehmen darf, zum Beispiel:

"Weißt du was, du kleiner Schatz? Ab jetzt übernimmt die erwachsene (Vorname deiner Coachee) die Verantwortung. Sie beschützt dich. Sie kümmert sich, wenn Fehler passieren. Sie kann das und du kannst dich entspannen und dich mit lustigen Dingen beschäftigen."

"Du kannst der erwachsenen (Vorname deiner Coachee) zum Beispiel sagen, wenn Ihr was spielen wollt, oder ein Eis essen. Du kannst sie zu Albernheiten oder Kreativem einladen - darin bist du gut, du kleiner Schatz, das ist deine Aufgabe"

Schritt 7 - Integration

Du fragst das Gefühl des Inneren Kindes und der Inneren Erwachsenen ab. Das Kind sollte erleichtert sein, die Innere Erwachsene sich gross und befähigt fühlen, zum Beispiel:

"(Vorname deiner Coachee), wie fühlt sich jetzt deine Innere Kleine? Wenn du sie anschaust, wie sieht sie aus? Was sagt sie...?"

"Und wie fühlt sich die Innere Erwachsene? Wie schaut sie aus? Was sagt sie? Und was wird die Erwachsene nun ganz konkret tun? Worauf wird sie achten?..."

Optional - Hausaufgabe

Gern kannst du deiner Coachee eine Hausaufgabe mitgeben, zum Beispiel:

Ein Kinderfoto aufstellen und sich immer wieder liebevoll mit der Kleinen verbinden und ihr sagen, dass sie keine Verantwortung mehr tragen muss.

Oder eine Tätigkeit machen, die der Kleinen Spass bringen würde.

Oder die Kleine bewusst zu Hause lassen, bevor die Erwachsene ins Büro geht...